

10月保健カレンダー

1	水	移動健康相談 午前9時30分～11時30分 場所：愛宕公民館 ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～
2	木	ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～ 場所：伊奈保健センター
3	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
4	土	健康増進室利用講習会 午後1時～
7	火	健康増進室利用講習会 午前9時～ ひよこ広場 午前10時～11時30分 場所：谷和原公民館 対象：生後1～12カ月の乳児と保護者
8	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～ 離乳食教室（予約制）前半：午後1時～2時 後半：午後2時30分～3時30分
9	木	ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～
10	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
15	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～ 健康増進室利用講習会 午後6時30分～
16	木	ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～
17	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
19	日	健康増進室利用講習会 午後1時～
20	月	3歳児健診 午後1時～2時 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成17年8・9月出生児
21	火	1歳6カ月児健診 午後1時～2時 場所：谷和原保健福祉センター 対象：平成19年3・4月出生児
22	水	ミニ教室【肩こり・腰痛】 午前11時～ 3歳児健診 午後1時～2時 場所：伊奈保健センター 対象：平成17年8・9月出生児
23	木	育児相談（予約制） 午前10時～11時30分 場所：伊奈保健センター ミニ教室【チューブ運動】 午前11時～ 1歳6カ月児健診 午後1時～2時 場所：伊奈保健センター 対象：平成19年3・4月出生児
24	金	ミニ教室【バランスボール】 午前11時～
29	水	ポリオ予防接種 午後1時15分～2時 場所：谷和原保健福祉センター

「運動機器の取り扱い方や体力測定」などを行います。
健康増進室は、この講習会を受講された方のみご利用いただけます。事前の申し込みが必要になります。

講習会に来られる方は、室内運動靴・運動しやすい服装・汗ふきタオルなどをご持参ください。

●対象者 市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方

●定員 各日とも8人（※予約制）

●申込方法 谷和原保健福祉センター内健康増進課まで、電話または窓口で直接お申し込みください。
申し込みは本人、家族のみです。

●申込日

9月24日(水)～受付開始

月～金曜日（土・日・祝日を除く）の

午前8時30分～午後5時15分

※ミニ教室について

健康増進室利用講習会を受講された方のみ、ミニ教室の予約ができます。（申込方法・申込日は講習会と同じ）

都合により休講、または変更になる場合があります。

●定員 各日とも17人（※予約制）

※定員になり次第締め切り

●参加費 100円（免除制度あり）

☆詳しくは健康増進課までお問い合わせください。

★健康増進室の利用時間

・火～土曜日：午前9時～午後8時30分

・日曜日：午前9時30分～午後7時30分

※月曜日は休室になります。

献血のお知らせ

皆様のご協力をお願いします。

○期日＝10月9日(木)

▼午前の部 10時～正午 ▼場所 市役所谷和原庁舎

▼午後の部 1時～3時30分 ▼場所 商工会谷和原事務所

○期日＝10月27日(月)

▼時間 午前9時30分～午後2時30分

▼場所 ドラッグてらしま 伊奈店（谷井田）

<健康増進室利用について>

●場 所 谷和原保健福祉センター

●対象者 健康増進室利用講習会を受講された方

●使用料 100円（免除制度あり）

※健康増進室利用講習会について

◆問い合わせ先・申し込み先

健康増進課

（谷和原保健福祉センター内）

☎ 25-2100